

# ASUBHA BHAVANA

## ASUBHA BHAVANA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa “

**Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,**

Manusia umumnya memiliki nafsu sexual yang meluap-luap; begitu mudah tergoda oleh bau harum wangi-wangian yang disemprotkan ke kulit manusia, begitu haus akan belaian, begitu bernafsu melihat kepadatan dan ke-“sintal”-an tubuh. Hal-hal ini merupakan salah satu sebab manusia terikat dalam samsara, dan tidak bisa menggapai kebebasan sempurna dari penderitaan. Untuk anda yang memiliki watak seperti ini, maka, daripada anda membiasakan diri berpikir, berucap, dan berbuat “porno”, daripada membiasakan diri membuka web-web pornografi, ada baiknya sesekali merenungkan sajian-sajian istimewa di bawah ini, sebagai sebuah bahan perenungan, bahwa apa yang selama ini membuat anda tergila-gila, tidaklah berarti, dan bahwa semuanya adalah : tidak-kekal, oleh karenanya tidak layak diinginkan. Apa yang saya sajikan dibawah ini adalah kammattana yang disebut sebagai “sepuluh asubha”.

Asubha, artinya menjijikkan. Bhavana, adalah pengembangan batin. Cara pemikiran yang sesuai atau perkembangan pengertian terhadap sesuai sifat kotor dari badan jasmani, adalah disebut “asubha bhavana”. Pengembangan batin terhadap “kekotoran” ini telah dianjurkan Sang Buddha sebagai suatu praktek yang penting di dalam kalimat2 sebagai berikut :

**“ Asubham, Rahula, bhvanam bhavehi,  
asubham hi te Rahula, bhavanam bhavayato  
yo rago so pahiyissati”.**

Arti : “Kembangkanlah, Rahula, asubha bhavana, karena apabila engkau mengembangkannya, maka kenafsuan akan berakhir.” ( Majjhima Nikaya. I. 424 ).

**“ Asubha bhavetabba ragassa pahanaya”.**

Arti : Perenungan terhadap Asubha harus dilaksanakan untuk penghancuran nafsu-nafsu". ( Anguttara Nikaya.IV.357 ).

Yang menyebabkan semua makhluk bekelana dalam samsara adalah karena :

1. Keserakahan akan keindriaan (Lobha)
2. Kebencian ( Dosa )
3. Kebodohan batin / kegelapan batin ( Moha ) ; yakni batin yang tanpa "kebijaksanaan" (Panna) dalam memahami dan memandang dunia.

Makhluk<sup>2</sup> yang berdiam di alam dunia indria dikuasai oleh keinginan yang berfungsi melalui lima (5 ) indra. Untuk banyak alasan, badan jasmani tidak hanya merupakan suatu belenggu yang mencegah pelepasan dari kesengsaraan, tetapi juga merupakan suatu gangguan yang terus menerus.

Karena itu, belenggu "keindriaan" ini harus dipatahkan bila kebahagiaan-sejati ( Nibbana ) ingin diraih. Kita memerlukan kebijaksanaan untuk mematahkan ini, yaitu bahwa segala didunia ini tidak ada yang kekal, termasuk badan jasmani.

Perenungan terhadap badan jasmani sebagai hal yang menjijikkan dalam Dhamasangani yang berkaitan dengan pencapaian Jhana Pertama digolongkan sebagai berikut :

1. Uddhumataka : Suatu mayat menggembung.

Mayat menggembung, mencontohkan kelapukan badan jasmani. Perenungan terhadap mayat menggembung cocok bagi seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan / kemolekan / ke-seksi-an bentuk tubuh.



2. Vinilaka : Suatu mayat berubah warna.

Menunjukkan kelapukan kulit, sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan kulit dan wajah.



### 3. Vipibbaka : Suatu mayat bernanah.

Mayat bernanah dengan bau busuk yang keluar dari luka pada badan jasmani, cocok bagi seseorang yang bernafsu terhadap bau manis badan, yang dihasilkan dengan cara2 buatan, seperti parfum, bunga-bunga, wangi-wangian, dan salep-salepan.



### 4. Vicchiddaka : Suatu mayat membelah.

Mayat membelah, menunjukkan adanya bermacam-macam lubang didalam badan jasmani adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap bentuk badan jasmani yang "padat-berisi" / sintal / "sekel" ( bahenol ).



5. Vikkhayitaka : Suatu mayat tersobek-sobek.

Mayat tersobek-sobek menggambarkan kehancuran dari kesempurnaan dan kepadatan daging adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap kepadatan daging di dalam bagian-bagian tertentu badan jasmani seperti dada, pantat, paha, dan lain-lain.









#### 6. Vikkhittaka : Suatu mayat terpisah-pisah.

Mayat terpisah-pisah dengan anggota-anggota badan jasmani yang berserakan, adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap pergerakan badan jasmani yang lemah lembut, anggun, ayu, lemah gemulai.



7. Hatavikkhittaka : Suatu mayat terpotong dan terpisah-pisah.

Mayat yang terpotong-potong dan terpisah-pisah dengan sendi-sendi yang terlepas, adalah sesuai terhadap seseorang yang bernafsu terhadap kesempurnaan sambungan-sambungan badan jasmani.



8. Lohitaka : Suatu mayat berdarah.

Mayat berdarah, menunjukkan kejijikan badan jasmani yang dilumuri dengan darah, adalah sesuai terhadap seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan yang dihasilkan oleh perhiasan-perhiasan.



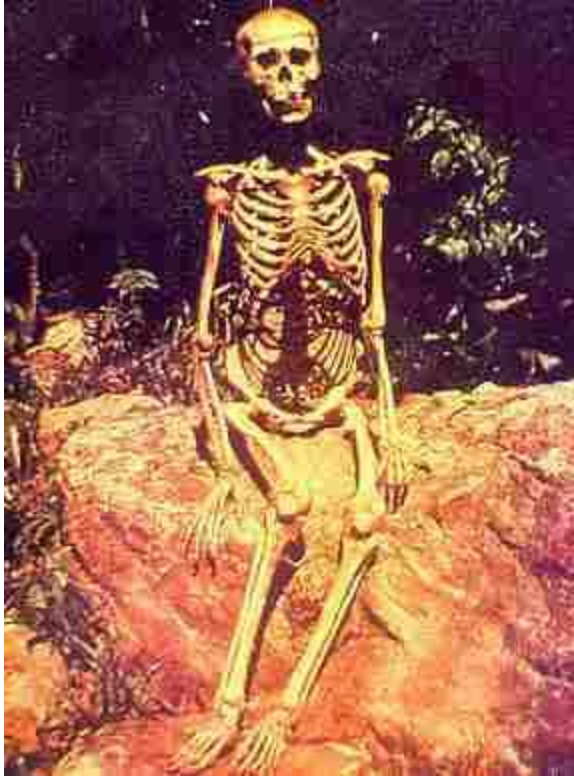
9. Puvaka : Suatu mayat dikerumuni oleh cacing-cacing.

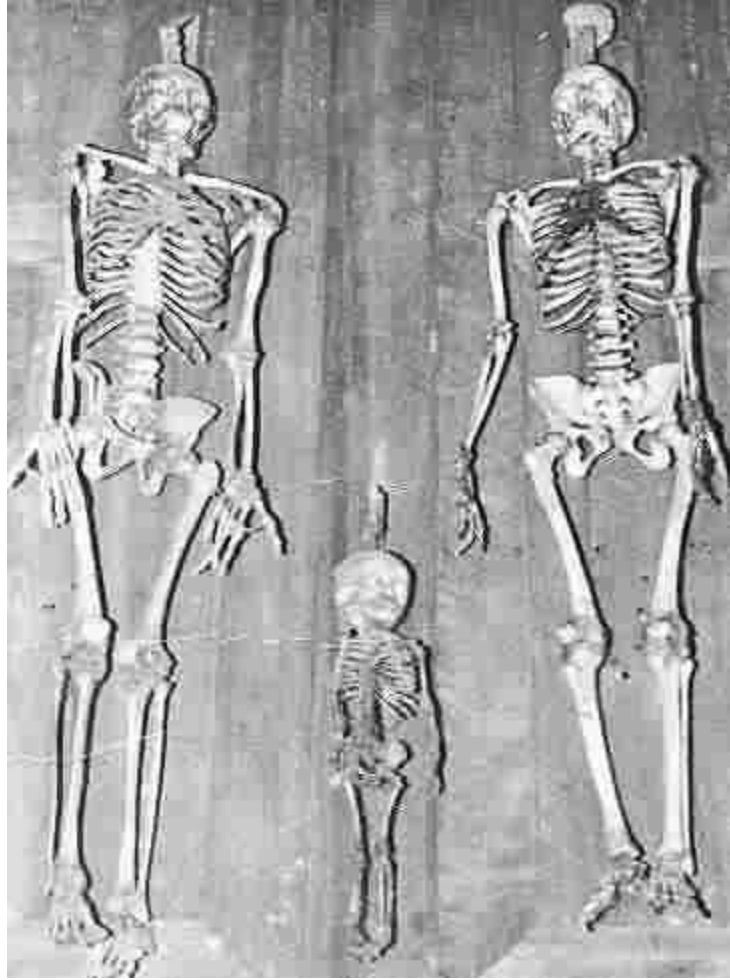
Mayat dikerumuni cacing-cacing, menggambarkan keadaan badan jasmani yang dikerumuni berbagai jenis cacing , belatung, ulat , dan binatang-binatang menjijikkan, adalah sesuai terhadap seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan yang dihasilkan oleh perhiasan-perhiasan.



10. Atthika : Suatu kerangka mayat / tulang-belulang.

Tulang kerangka, menggambarkan kengerian dari tulang-tulang badan jasmani, adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap kesempurnaan dari gigi dan kuku-kuku.





Inilah kesepuluh golongan mayat yang dapat digunakan menjadi objek pemusatan perhatian bagi yang memiliki “Raga Carita”. Kesepuluh golongan mayat ini sepatutnya kita renungkan, hingga meresap dalam batin, dan lalu kita menarik kesimpulan, ” Tubuhku ini juga demikian halnya, terserang pembusukan dan kelapukan, tak terhindarkan.”

Demikianlah wacana ini saya sajikan untuk anda semua, semoga bermanfaat bagi perkembangan batin kita semua. Semoga kita semua mencapai pembebasan dari samsara.

**“ Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”**

**( Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia! )**

**Sadhu... Sadhu... Sadhu... .**

— *RATANA KUMARO / RATNA KUMARA / RATYA MARDIKA* —

*Semarang Barat, Minggu Pon, 25 Januari 2009*

## 28 Tanggapan to “ASUBHA BHAVANA”



***ratanakumaro said***

[Januari 25, 2009 pada 7:09 pm](#)

“ **Sabbe Sankhara Anicca** “, Segala sesuatu yang berkondisi/bersyarat adalah tidak kekal ( ANICCA ).

“ **Sabbe Sankhara Dukkha** “, Segala sesuatu yang berkondisi/bersyarat adalah penderitaan (DUKKHA).

“ **Sabbe Dhamma Anatta** “, Segala sesuatu baik yang yang Berkondisi/Bersyarat ( tercipta ) maupun yang Tidak-Berkondisi / Tidak-Bersyarat ( tidak-tercipta ), tidaklah mempunyai inti diri yang sejati / jiwa didalamnya ( ANATTA ).

---

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta”  
( Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia )

“Sadhu...Sadhu...Sadhu...”

[Balas](#)



***kangBoed said***

[Januari 26, 2009 pada 4:01 am](#)

Hirup teh keudah NGAJINAHAN mengaji diri menahan nafsu, PEURIH jeung NARIMO, itulah modal ya mass  
Salam Persahabatan

[Balas](#)





**hidayat said**

[Januari 26, 2009 pada 4:13 pm](#)

rahayu

ya ya gambarnya ngeri... seperti pepatah : gajah mati meninggalkan gading, macan mati meninggalkan belang sedangkan manusia yang mati meninggalkan kebajikan..

tidak ada yang abadi, semua sesat, menyukuri segala yang ada kadang pemberian tuhan yang besar kita katakan sedikit, berbahagialah dengan apa yang ada semua karunia tuhan tidak sedikit.

wass wb

**Balas**



4.

***ratanakumaro* said**

[Januari 26, 2009 pada 4:18 pm](#)

Rahayu Mas Hidayat,  
Assalamu'alaikum wr.wb,...

Eh mas, itu panjenengan nulis "Tuhan" kok huruf "t" didepan kok kecil ?? hehe...

Ya mas, kita harus selalu bersyukur atas apa yang ada. Kebanyakan orang tidak bersyukur, lalu sering marah2, merasa "kekurangan", lalu jadi lupa-daratan mas. Wah,lha ini yang lama2 jadi penyebab "stress" dan kriminalitas ya mas ??

Maturnuwun. Itu ada komentar dari saya untuk anda di blognya mas Ngabehi... .

Salam Damai dan Cinta Kasih,  
"Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!"

**Balas**



5.

***Dodo YOgya~Kearifan Samudera dan Matahari* said**

[Januari 27, 2009 pada 5:26 pm](#)

haturnuwun Saudaraku mas Ratana...

Kebiasaan akan makhluk yang memiliki perangkat tubuh yang indah ini merupakan

sistem yang sangat menggambarkan kesadaran..Sangat tidak berarti bila kesadaran yang menggerakkan tubuh sudah terlepas... ,dengan tuntasnya ,..

---

**“Ada derita, tapi TIDAK ADA yang menderita,  
Ada suka, tapi TIDAK ADA yang bersuka-cita,  
Ada nama, tapi TIDAK ADA yang bernama,  
Ada rupa, tapi TIDAK ADA yang ber-rupa,**

**Ada Jalan, tapi TIDAK ADA yang menempuhnya,  
Ada Nibbana, tapi TIDAK ADA yang mencapainya,**

**AKU ini ... ; T I D A K A D A .”**

**Maturnuwun sampun kersa tindak mriki mas Dodo... ,**

**Salam Damai dan Cinta Kasih,**

**“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!”**

[Balas](#)



6.

***Dodo said***

[Februari 8, 2009 pada 9:01 pm](#)

Dear Mas Ratana Terkasih ,...

---

**Dear Mas Dodo yang Terhormat...,**

**Salam Damai dan Cinta Kasih...**

---

Masih sekedar menyimak nggeh ,...  
terimakasih dengan sajian yg sangat memberikan banyak inspirasi ,..

---

**Maturnuwun ugi,  
Semoga benar2 bermanfaat bagi kemajuan spiritual kita bersama...,**

---

Saya hanya bisa mengatakan ,...  
Kita sesama hidup di dunia ini ,..  
Mendapatkan kemudahan sekaligus Kemelekatan Hidup yang sangat Melekat hingga  
terasa sangat Nyata,..

Sya hanya yakini,..semua ini ilusi .....  
Kita sekedar di beri keleuasaan menerima kesempatan ,...  
untuk menjadikan APA yang antah berantah di kehidupan ini utk di rasakan kembali  
sangat sederhana,..

Yang lebih rumit apa yang ada dalam diri kita ..

---

**Leres , Mas Dodo...,  
Lebih baik memperhatikan diri kita sendiri...,  
Menghapus dan mengikis kekotoran-kekotoran batin...Keserakahan akan ke-  
indriya-an ( LOBHA ), Kebencian / Kemarahan ( DOSA ), dan Kegelapan Batin ( MOHA ;  
Batin yang tanpa “penembusan” akan “hakekat-sejati”, tanpa penembusan terhadap  
“Corak-Dunia” , Tidak-kekal, dukah, dan tidak-ada “Aku” ).**

---

Sedikit nitip sindenan saya nggeh mas,..biar ketok semangat nyimaknya disini ....

Saat duduk diyem ,...  
Aku bukan apa apa dan siapa siapa,  
Aku hanya tahu Semua Butuh Hidup dan Tumbuh  
Aku hanya tahu semua sudah ada ,.  
Dan ,..  
Aku akan makin terbelenggu dan berputar dari sebuah kehendakku semata ,.bila semua  
itu dipertanyakan,..  
Aku hanya tahu aku Tidak lebih dari sebuah bias Debu yang ada....

Aku sangat meyakini...  
Semua ini bukan kebetulan...utk apa Lahir Hidup dan Mati ..  
Setauku .  
Saat Nafas itu terlepas dari tubuhku ,.  
Aku tidak mampu kembali lagi..  
Aku sudah tidak mungkin berpikir tentang aku lagi...  
Aku tidak mungkin merasakan apa apa lagi...  
AKu tidak punya mata lagi utk melihat  
Aku tidak punya telinga lagi untuk mendengar ...  
Aku tidak punya Hati lagi ...  
AKu tidak punya apa apa lagi....  
Bahkan utk mengingat Syukur dalam Kematianku...

Saat ini aku hanya berusaha belajar menyadari ,....  
AKu hanya ingin Hidup dan Ber Karya..sejuah apa yag ada ,.

Saat melintas disadarkan ...  
Detik ini aku teringat lagi ..  
Kematian itu akan datang menjemputku dan siapapun  
Siapapun tidak punya Daya Upaya apa apa lagi ,..

Siapapun sudah kembali tanpa ada perbedaan apa apa lagi...  
Hanya Satu ,... ingin yang kusadari KELAK  
AKu hanya ingin menikmati keMATIanku kelak dalam kebiasuanku ..

---

**Inggih, saya juga nitip sindenan kagem panjenengan sekalian... ,**

**” Aku menciptakan penjaraku sendiri...,  
AKU berputar-putar dalam ilusiku sendiri...,  
Aku terjebak dalam jebakanku sendiri... ,**

**Aku mengejar yang tak perlu...,  
Mendiami tempat yang tak seharusnya didiami... ,**

**Akhirnya aku mengerti, Akulah segala penyebabnya...,**

**“AKU-lah AWAL dan AKHIR”  
Akulah Alpha dan Omega... ,**

**Aku yang mengawali, Aku sendiri pula yang harus Mengakhiri... ,  
Kini aku tahu siapa “pembangun” rumah ini... ,  
Tidak akan ada lagi kelahiran kembaliku... ,  
Tidak akan ada lagi jerat-jerat yang kuciptakan sendiri... ,  
Demikian, Tercerahkanlah sudah, tertembuslah sudah semuanya... .”**

---

Pamuji Rahayu selalu ,..  
Salam Sejati

---

**Pamuji Rahayu...,  
Salam Sejati... ,  
Salam Damai dan Cinta Kasih dari saya untuk Panjenengan dan Semua Makhluk  
Hidup di Segenap Penjuru Alam Semesta... .**

**Semoga Semua Makhluk Tiba Saatnya Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan  
Sejati...,**

**“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”  
( Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)**

**Sadhu...Sadhu...Sadhu... .**

[Balas](#)



[sabdalangit](#) said

[Februari 9, 2009 pada 5:01 am](#)

Mohon saya bertanya sedikit atas ketidak tahuan saya Mas Ratna.

---

**Selamat datang mas Sabdalangit,  
Sungguh berbahagia kami mendapat tamu seperti anda...,  
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

---

Apakah Asubha Bhavana merupakan upaya untuk menggapai NIRVANA ? senada dgn hakekat “laku” prihatin untuk menyingkirkan NAR (api/ke-aku-an/nafsu/iblis) agar menghidupkan NUR (cahaya suci/cahyo sejati). Membungkam nafsu negatif untuk menggapai nafsul mutmainah ?!

---

**Yang terhormat mas Sabdalangit...,  
Perkenankan saya memberi jawaban atas pertanyaan panjenengan... .**

**Asubha bhavana merupakan salah satu pokok landasan pemusatan perhatian yang digunakan untuk melakukan samma-samadhi ( samadhi yang benar ) dan sammasati ( perhatian-benar ), yang cocok bagi seseorang yang memiliki “Raga-Carita” , atau watak yang sangat bernafsu terhadap keduniawian... .**

**Dengan memusatkan perhatian serta merenungkan asubha, kita menjadi memahami, dan menembus “TIGA-CORAK-DUNIA” ( Ti-lakkhana ), ialah : 1. TIDAK-KEKAL ( Anicca ) ; 2. PENDERITAAN ( Dukha ) ; 3. TIDAK-ADA-AKU ( Anatta ).**

**Disini , kita memperhatikan, bahwa apa yang ada dalam “persepsi” batin kita mengenai kecantikan, adalah semu ; ilusi semata.**

**Kita menemukan, bahwa bedak, perhiasan, wangi-wangian, semuanya tetap tidak mampu menutupi hakekat sejati dari tubuh-jasmani , yang sesungguhnya tidak kekal, penuh penderitaan, dan bukan “Aku” ; bahwa tubuh ini terdiri dari unsur-unsur penyusun , kotoran2, ingus, lendir, dahak, tahi / tinja, kuku, mata, rambut, usus, jantung, ginjal, limpa, empedu, kandung kemih, air kencing, dan lain2 sebagainya.**

**Seseorang yang belum “tercerahkan” , akan tergila-gila, memandang tubuh lawan jenis dengan kenafsuan, namun yang telah menembus ketiga corak dunia, akan memandangnya tanpa kenafsuan, bagaikan memandang suatu karung yang padat penuh berisi pasir, biji2an padi, daun-daunan, sampah, tanah liat, debu, dan lain-lain unsur-unsur di alam semesta ini.**

**Inilah “DHAMMA” . Sejatinya, tidak ada sesuatu apapun yang disebut “AKU”. Seperti halnya, tidak ada satu pun yang bisa benar2 disebut sebagai “RUMAH”, karena apa yang ada di persepsi kita sebagai rumah, hanyalah gabungan unsur-**

unsur : atap, pintu, engsel pintu, jendela, kaca jendela gordin, lantai, paku, triplex, kayu, besi, pasir, semen, dan lain-lain sebagainya.

Dengan menyadari ini, seseorang akan memotong kemelekatannya kepada keduniawian, karena menyadari bahwa semua hanyalah “FANA”, “ILUSI”, “SEMUA”, TIDAK ADA... .

TUBUH ( RUPA ) , bukan “AKU”,  
JIWA ( NAMA ) , bukan “AKU”,

Dengan demikian, seseorang yang telah menembus “Tiga-Corak-Keberadaan” atau “Tiga-Corak-Dunia” ini, ia akan segera menuntaskan perjalanannya, menyelesaikan semuanya , dan segera menembus “NIBBANA” ( Sanskrit : NIRVANA ), keadaan tanpa-kematian ( AMERTA )... Karena keadaan-dengan-kematian, hanya ada di ke-31 alam kehidupan, baik di dunia manusia, hewan, setan, neraka, surga, dunia para dewa, hingga dunia para Brahma.

Mekaten, mas Sabdalangit yang terhormat... ,  
Semoga bermanfaat...  
Semoga Kita Semua Tiba Saatnya Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati... ,

“Ada PENDERITAAN, tapi TIDAK ADA yang “menderita”... ,  
Ada JALAN, tapi TIDAK ADA yang “menempuhnya”... ,  
Ada NIBBANA, tapi TIDAK ADA yang “mencapainya”... .

“AKU” ini, T I D A K A D A . “

---

terimakasih pencerahannya.  
salam sejati, cinta dan damai untuk sluruh makhluk  
rahayu

---

Maturnuwun ugi... ,  
Salam Sejati,  
Salam Damai dan Cinta Kasih dari Saya untuk Panjenengan,  
Dan untuk Semua Makhluk di Segenap Alam Semesta ini... ,

Rahayu... .

[Balas](#)



8.

[sabdalangit](#) said

[Februari 9, 2009 pada 10:33 am](#)

Matur sembah nuwun mas Ratana yg wicak dan prayitna. Sungguh uraian yg sangat gamblang. dan siapapun dapat mengambil hikmah akan nilai universal yg ada pada relung "sastra jendra" (tasawuf). Hanya istilah lidah, aksara, warna kulit, suku, dan titik awal endekatan yg membedakan. jalan setapak jumlahnya ribuan, jutaan bahkan milyaran sebanyak manusia dan seluruh makhluk hidup di jagad raya ini. Tapi tujuan tetap tunggal. Nun tinggi di alam "awang-uwung", yg tdk setiap orang mampu menggapainya.

salam sejati, damai cinta kasih kepada seluruh makhluk  
mugi tansah pinaringan karaharjan, kasantosan, lan rahayu ingkang sami pinanggih

sabdalangit's web

[Balas](#)

9. 

**[SumEgo](#) said**

[Februari 9, 2009 pada 2:47 pm](#)

Salam tetepangan Mas Ratna Kumara  
Nderek maos lan ngopi serattannipun nggih mas Ratna... dereng saget maringi  
comment.....

Salam Sejati

[Balas](#)

10. 

***ratanakumaro* said**

[Februari 10, 2009 pada 3:43 am](#)

Dear mas Sabdalangit,  
Dear mas SumEgo....,

Sugeng rawuh, mangga pinarak, dipun sekeca'aken... ,  
Hanya inilah sajian yang ada disini,  
Tentunya mempunyai cita rasa yang 'khas' dan 'unik' , dan semoga bermanfaat bagi  
perkembangan spiritual kita bersama... .

Maturnuwun mas Sabdalangit, atas pituturnya yang indah... .

**Salam Damai dan Cinta Kasih**

**“Semoga Semua Makhluk Telah Tiba Saatnya Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”**

[Balas](#)

11. 

**[CY](#) said**

[Februari 11, 2009 pada 11:14 am](#)

Bro, segala sesuatu walaupun yg se-mengerikan di atas, efek kejutnya tergantung pada keindahan dan keaslian visualnya, krn gbr2 diatas kadar “real” nya ga begitu “high fidelity”, kok rasanya belum bisa mengguncang batin saya sewaktu melihatnya. (gbr.nya terlihat kurang asli gitu lho hehehe...)

Nah, kalo melihat aslinya langsung.. baru saya ga selera makan sehari semalam huehehehe...

[Balas](#)

12. 

***kangBoed* said**

[Februari 11, 2009 pada 4:41 pm](#)

Salam Persahabatan dalam Cinta dan kasih sayang

Dear Broooo Ratna Kumara Yang cuaaaaaeeeeeeeemmmmm

Kesadaran diri sejati meliputi sang diri  
Sungguh ternyata tak ada yang berbeda  
Kesejatian yang tak pernah disadari  
Sungguh semua bias dari cahaya kang pinuji

Warna, perbedaan, apapun itu adalah satu kepalsuan belaka  
setiap warna membela warnanya dan merendahkan warna yang lainnya  
sungguh saudaraku semua itu bukanlah kebenaran sejati  
Itu hanyalah membenaran sekali lagi membenaran he he he

Kebenaran Sejati hanyalah satu  
jika masih dua tiga atau empat



Sekali lagi itu bukan Kesejatian  
Itu hanyalah Kepalsuan yang menutup mata kita semuanya

Ternyata semua warna semua rupa semua bentuk dan semuanya  
Hanyalah bias dari warna yang satu rupa yang satu  
Tiada yang lain tiada bukan hanya satu  
bias itu terlihat ketika kesadaran diri sejati meliputi

Oh alangkah indahnya dan sempurnanya  
Jika setiap warna dan rupa yang berbeda ini bersatu  
Bersatu dalam kedamaian dan kasih sayang  
Dalam kesadaran akan Kebenaran Sejati

Maka akan terlihatlah nuansa warna warni yang indah  
rupa rupa bentuk yang saling mengisi kekosongan  
membentuk satu bangunan yang kokoh dan kuat  
dari bahan yang berbeda dan berrupa rupa

Bangunan kesejatian  
Menara kesadaran diri  
Pintu kebenaran sejati  
Berlantaikan Kasih Sayang

Damai dan indahlah bumi ini  
Sejahteralah badan ini  
Ini hanya ada dalam lamunan  
Lamunan si botol kosong yang tak pernah berhenti melamun

Mohon maaf kalau botol kosong ini ngawur, tapi yaitu tadi andaikan lamunan itu menjadi  
suatu kenyataan yaaaaaaa sudahlah  
Salam Sejati  
Botol Kosong

[Balas](#)

13. 

***lovepassword said***

[Februari 11, 2009 pada 6:15 pm](#)

Gambarnya memang nyeremin. Hiks. Tapi aslinya memang pasti lebih nyeremin.  
Soalnya segala macam bau pasti membuat kepala pusing. Waduh. SALAM MAS  
RATNA KUMARA.

[Balas](#)

14.



***ratanakumaro said***

[Februari 12, 2009 pada 4:55 am](#)

Dear Bro kangBoed,  
Dear lovepassword,  
Dear para pengunjung,  
Salam Hormat untuk Anda Semuanya,

@kangBoed,  
” Di dalam gua yang gelap, carilah terang  
Di hadapan, terhampar rintangan-rintangan  
Carilah satu celah diantara semua celah,  
Karena disana itulah ada Jalan... ,

Itulah Jalan yang sejati,  
Yang Akan mengantarkan kepada Kebahagiaan Sejati,  
Kepada Pencerahan Sejati,  
Kehidupan Kekal dan Abadi... ”

@lovepassword,  
hihi...iya ya, cukup nyeremin itu gambarnya. Memang pasti lebih serem yang aslinya,  
nanti kalau bisa tak cariin yang lebih jelas deh, hehe...

**Salam Damai dan Cinta Kasih,  
“Semoga Semua Makhluk Telah Tiba Saatnya Meraih Kebahagiaan Sejati!”**

[Balas](#)

15.



***Bocah\_Cilik said***

[Februari 12, 2009 pada 7:40 am](#)

Wah Sueerem Jadi mual-mual mau Muntah....., Mas Ratna Gak ada gambar yg lebih menjijikkan lagi kah... he he he.....  
Salam Kenal yo mas..., saya yakin orang yang baru lihat Gambar seperti itu dijamin bakal g doyan makan seharian .... dan nyaris sekali termasuk saya... he he he...

Salam Damai Penuh Cinta Kasih untuk Semua  
yang masih berjalan.... ingin menuju KEBENARAN SEJATI.

[Balas](#)



***ratanakumaro said***

[Februari 12, 2009 pada 8:50 am](#)

Dear Bocah\_Cilik,  
Salam Hormat untuk Anda,  
Salam Damai dan Cinta Kasih...

Selamat datang mas, salam kenal, salam hangat dan salam persahabatan dari saya.  
Silakan menikmati sajian2 di blog ini mas, semoga membawa manfaat bagi

perkembangan spiritual kita bersama

**Salam Damai dan Cinta Kasih,  
“Semoga Semua Makhluk Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”**

[Balas](#)



***SumEgo said***

[Februari 13, 2009 pada 1:43 pm](#)

Terus terang ngeri gambarnya mas.....  
\_\_\_\_\_

**Dear mas SumEgo...,  
Salam Hormat untuk Anda,  
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

**Hihihi...**

**Ya memang itulah mas, sejatinya “RUPA” kita ,  
Tidak kekal, Duka, dan bukan “Aku”**

\_\_\_\_\_

sugesti yg bagus buat mengkoreksi perjalanan dan pengalaman hidup biar nggak hanya jadi retorika...  
\_\_\_\_\_

**Iya, benar sekali... ,  
Supaya kita segera sadar, betapa waktu kita tidak banyak,  
Betapa apapun didunia ini yang kita kejar sesungguhnya tidak berarti “Fana”,  
Supaya kita segera menggapai kebahagiaan sejati ... : N I R V A N A**

---

cuma bahasanya mungking membuat loading memory sy kurang cepet.

---

**Iya, bahasa... ,  
Bahasa diciptakan manusia, untuk mewujudkan simbol2 atas suatu maksud, supaya  
bisa lebih mudah dipahami, disampaikan... ,**

**Tidak perlu memusingkan bahasanya mas, yang penting, hayati saja apa makna  
dan maksud dari yang disampaikan... ,**

**Semoga menemukan manfaat bagi perkembangan spiritual kita bersama mas... .**

---

salam rahayu Mas Ratna  
Semoga smua makluk damai dan bahagia

---

**Salam Rahayu mas SumEgo,  
Semoga Anda Sekeluarga, Senantiasa Hidup Bahagia, Sejahtera, Sentausa,  
Damai... ,**

**Dengan Penuh Cinta Kasih... ,**

[Balas](#)



18.

***kangBoed said***

[Februari 14, 2009 pada 9:57 am](#)

Salam Damai dan Cinta Kasih  
Dear broo ku tersayang dan tercengeng

Hidup adalah satu perjalanan dalam pencarian  
Sadar maupun tidak sadar setiap jiwa ini dituntun kesana  
Ya ya pencarian, pencarian akan hakikat hidup  
Kedamaian, Kesadaran dan Kebenaran yang sejati

Salah dan benar hanyalah sebuah perjalanan  
Perjalanan mencari sesuatu yang telah lama hilang

Sesuatu yang sangat dirindukan setelah sekian lama  
Ya dulu kita berkumpul dan bersatu dalam HaribaanNYA

Alangkah lebih baiknya jika sang diri mulai menyadari akan pencariannya  
Meninggalkan batasan dan ukuran yang selama ini dipakai  
Ya sadarilah pencarian itu tidaklah akan pernah berakhir  
Sampai akhirnya waktu pun sudahlah habis terbuang percuma

Panca indera bukanlah patokan maupun ukuran kita  
Ingat panca indera hanya untuk perlengkapan di sini  
Ya panca indera hanyalah barang baru yang akan hancur termakan waktu  
Tiada sedikitpun kekekalan dan keabadiannya

Apa yang kita lihat, Apa yang kita dengar  
Apa yang kita tangkap dari luar diri kita  
hanyalah menimbulkan ilusi dan kepalsuan  
Akal pikiran, logika, Angan angan itulah dunia kepalsuan

Tetapi ternyata di dalam diri kita ada sesuatu bagian yang lama sekali  
Dia kekal dan abadi dan selalu merindukan jalan pulang  
Dia sebuah daging yang bernama hati Nurani yang terdalam  
Sebagai pancaran dari ruh kita yang kekal abadi

Ya Hati ini ternyata sungguh dahsyat dan luar biasa  
Disanalah letaknya kedamaian  
Disanalah munculnya cinta dan kasih sayang  
Disanalah terbitnya keikhlasa dan ketulusan

Ya hanya dari sebuah hati yang sudah dibangkitkan dari kematiannya  
Hati yang sudah hidup dan memancarkan sinar kehidupan  
Hati yang terdalam sungguh suatu ukuran yang nyata dalam perjalanan kita  
Yaaaa hati yang hiduuup makin hiduuup dan tambah hiduuup

Salam sayang broooooooooot.....her Ratna Kumara  
botole kosong

---

**Dear Bro kangBoed...,  
Salam Hormat untuk Anda,  
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

**Terimakasih atas puisi2 indah ini,**

**Saya yakin ini keluar dari hati anda yang terdalam,  
Yang memancarkan kesadaran dan cinta-kasih,**

**Apa yang kita butuhkan sekarang,  
Juga apa yang dibutuhkan oleh masyarakat makhluk hidup sekarang,  
Adalah CINTA-KASIH, WELAS-ASIH,  
yang tidak terbatas, tidak bersyarat... ,**

**Mari mas, kita bersama-sama menebarkan kesejukan,  
Menebarkan cinta-kasih kepada seluruh masyarakat makhluk hidup di alam  
semesta ini,  
Kita mulai dari lingkungan terdekat kita sendiri... ,**

**Maturnuwun... ,**

**Salam Damai dan Cinta Kasih,  
“Semoga Semua Makhluk telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan  
Sejati!”**

[Balas](#)

19. 

**[SumEgo](#) said**

[Februari 14, 2009 pada 3:39 pm](#)

Dear Mas Ratna Kumara...

---

**Dear mas SumEgo,  
Selamat datang kembali,  
Salam Hormat untuk Anda...,  
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

---

Keikhlasan doa serta kebaikan yang anda tanam semoga berbuah lebih HARUM serta  
MANIS yang akan selalu menyertai Panjenengan dan orang2 terkasih anda ketujuan  
hidup yang SEJATI.

---

**Maturnuwun, sama2 mas...**

---

Belajar mengerti memahami simbolisasi bahasa sesama berarti satu langkah awal  
mengikis Kumpulan Ego dlm menuju sebuah kedamaian vertikal horizontal. Sadar atau  
tidak, didalam Ego tidak ada kebenaran SEJATI dan berapa byk yang telah menjadi  
“korban” sepanjang peradaban ini tercipta yang semua akibat diperbudak Ego.

---

**Iya, betul sekali mas, leres... .**

---

Jadi “alergi” tumrap “bahasaning” lian berarti masih ada duri yang bercokol dalam hati dan selanjutnya Panjenengan Ingkang waskito yang lebih bisa mengulasnya...karena bahasa “RASA” diluar jangkauan pengetahuan saya...

---

**Iya, “alergi” terhadap bahasa orang lain berarti masih ada duri yang bercokol dalam hati kita. Inilah salah satu kekeliruan yang telah banyak terjadi dan tidak perlu diulangi lagi oleh kita sedaya mas, maturnuwun... .**

---

“ASUBHA BHAVETABBA RAGASSA PAHANAYA”

Mudah-mudahan para intelejen KEBENCIAN dalam diri ini tidak memperbudak jiwadan perjalanan hidup saya. Mohon Maaf ya... Mas Ratana apabila ada kalimat yang kurang berkenan.

Mohon koreksinya.

---

**Sudah sangat pas, mas... ,**

**Oiya, ada rumusan bagi pengembangan cinta-kasih, yang pertama-tama ditujukan bagi diri sendiri :**

**” Aham avevo homi, abyapajjo homi, anigho homi, sukhi attanam pariharami ”**

**Artinya :**

**” Semoga saya bebas dari permusuhan, kemauan jahat, dan terlepas dari penderitaan, semoga saya dapat mempertahankan kebahagiaan saya sendiri. ‘**

**Rumusan ini sangat bermanfaat untuk mengikis kemarahan dan kebencian. Kemudian dapat diperluas, kata “saya” diganti dengan subjek tertentu yang kita tuju, atau kita ganti dengan “semua-makhluk”.**

**Semoga bermanfaat mas, bagi perkembangan spiritual kita bersama.**

---

Semoga semua makhluk damai dan bahagia

---

**Sadhu...Sadhu....Sadhu.... ,**

---

Salam Sejati

---

**Salam Sejati mas,  
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

**“Semoga Semua Makhluk telah Tiba saatnya meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”**

[Balas](#)

20. 

**[tomy said](#)**

[Februari 17, 2009 pada 3:39 am](#)

Terimakasih Mas atas ulasannya  
saya belum berani copy-paste cuma direkam di kepala dulu

[Balas](#)

21. 

**[yang-kung~RE said](#)**

[Juni 9, 2009 pada 12:19 am](#)

Terima kasih atas ulasan yang cukup jelas.  
Semoga kita sebagai manusia yang berbeda dengan hewan, lebih bisa mengendalikan diri dari nafsu2 duniawi. Sebagai makhluk yang berakal budi hendaknya kita bisa memilih yang terbaik bagi sesama.

salam sihkatresnan jati untuk mas Ratnakumara sklg.

.....

**Yang-Kung yang terhormat**

**Maturnuwun, sudah kersa nyambangi blog kula punika, dan menyempatkan membaca-baca wacana disini.**

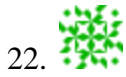
**Semoga membawa manfaat bagi kita semua.**

**Salam sihkatresnan jati untuk Yang-Kung sekeluarga.  
Semoga Selalu Berbahagia, Damai, Sejahtera, Sentausa.**

**Sadhu..sadhu...sadhu..**

[Balas](#)





22.

***ying said***

[Januari 3, 2011 pada 12:12 pm](#)

benar2 artikel yg bermafaat..  
Sadhu...sadhu...

[Balas](#)



23.

***Antoni said***

[Maret 29, 2011 pada 5:12 pm](#)

Dear Mas Ratna,

Terima kasih atas artikel2nya yang sudah sangat membantu,  
disini saya yang pengetahuannya masih sangat-sangat dangkal ingin menanyakan..  
apakah Objek-objek di atas dapat/bisa/emank di peruntukkan dalam objek meditasi ?  
apa bila memang bisa digunakan sebagai objek meditasi, dengan objek sedemikian rupa,  
apakah kita memasuki/menguasai tahapan “Jhana” ?  
mohon maaf bilamana “persepsi” saya salah dikarenakan pengetahuan saya yg msh  
sangat2 dangkal. ^^

Saat ini saya sedang mencari objek meditasi yang sesuai dengan diri saya, bisakah  
sekiranya anda memberikan sedikit saran.., objek apakah yg dapat saya gunakan dalam  
meditasi utk mencapai tahapan2 Jhana tersebut.

Terima kasih,

salam..

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta, Svaha !

[Balas](#)



24.

**FULIONG said**

[Mei 25, 2011 pada 4:21 pm](#)

amitofu, ,semoga kita bisa cepat2 sadar menyucikan hati dan pikiran kita dalam hadapi keadaan yg tidak kekal seperti ini, ,saddhu saddhu saddhu,

[Balas](#)

25. 

**[FULIONG](#) said**

[Mei 26, 2011 pada 9:14 am](#)

GMANA YA,,MENJAGA DIRI KITA KEKAL,,ADA YANG TAU GK?

[Balas](#)

26. 

***saunan* said**

[November 10, 2011 pada 1:39 pm](#)

Maaf ,..mau tanya,..  
Tentang Tingkatan ALam,..

Ada alam Neraka ,..Alam Dunia,..Alam Jin,..  
Alam Malaikat ,..Alam Sorga,..Alam Nirwana,..

Urutan nya gimana ,..Siapa yg DiSana ,..Bagaimana Bisa keSana ?

Terima kasih ,bantuannya,..

[Balas](#)

27. 

**[Supra merah](#) said**

[September 17, 2012 pada 1:24 pm](#)

Ngga ngerti

[Balas](#)

28. 

***chairul anwar said***

[Desember 1, 2014 pada 4:57 pm](#)

Merupakan pencerahan bagiku.

[Balas](#)